



ΑΡΓΥΡΩ  
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

# Οι συνταγές μου *εμπιστευτικά*



# Κιμάς





**Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ**

**Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ**

**Styling: ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΝΤΙΝΙΟΖΟΣ**

**Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ**

**Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ**

**Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ**

**Art supervisor: ΦΡΟΣΩ ΝΟΤΑΡΑ**

**Διόρθωση κειμένων: ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ  
ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ**

**Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ**

**Διευθυντής συντονισμού-  
προγραμματισμού: ΛΑΚΗΣ ΜΑΣΤΡΑΝΤΩΝΗΣ**

**Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ**

**Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ**



# Συνταγές με κιμά



Από την  
Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

Ο κιμάς είναι ένα υλικό που αρέσει σε όλη την οικογένεια. Συνήθως μαγειρεύεται πολύ γρήγορα και γι' αυτό είναι η εύκολη λύση για το καθημερινό τραπέζι. Ετοιμάστε τη χωριάτικη πίτα με κιμά και πουρέ, τους κεφτέδες με μυρωδικά -όπως τους κάνουν στο νησί μου, την Πάρο-, το κεμπάπ, τα κανελόνια με κιμά και κρέμα, τα μπιφτέκια κηπουρού... Αν έχετε όρεξη να ικανοποιήσετε τους δικούς σας ανθρώπους, δοκιμάστε αυτές τις πεντανόστιμες συνταγές, αληθινές πιο απλές, αληθινές πιο σύνθετες, όμως η μία είναι πιο ωραία από την άλλη. Στα οικογενειακά γεύματα ή σε καλέσματα φιλικά θα βγείτε ασπροπρόσωπες, ικανοποιώντας όλα τα γούστα. Καλή μαγειρέματα!

Με αγάπη,  
*Αργυρώ*







# Διπλόφουρνιστό ρολό σε σφολιάτα

*Ένα αλλιώτικο ρολό ή μια πεντανόστιμη πίτα! Όπως και να το πεις, θα καταναλωθεί αμέσως! Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ρολό που περίσσεψε και να το ντύσουμε με σφολιάτα. Εάν το φτιάξουμε εξαρχής, η σφολιάτα θα ποτίσει από τη νοστιμιά του κιμά.*

## ΥΛΙΚΑ

- 600 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο
- 400 γραμμ. κιμά χοιρινό
- 1 φλ. τσαγιού φρυγανιά
- 2 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα
- 2 καρότα τριμμένα
- 2 αυγά
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. θυμάρι φρέσκο
- 1 φλ. τσαγιού τριμμένη ντομάτα ή χυμό ντομάτας
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 φύλλα σφολιάτας εμπορίου
- 1 αυγό χτυπημένο για την επάλειψη



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

1 ΩΡΑ &amp; 10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

40'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα μπολ αναμειγνύουμε τον μοσχαρίσιο και τον χοιρινό κιμά με τη φρυγανιά. Τρίβουμε το κρεμμύδι, γιατί θέλουμε τα υγρά του στον κιμά. Προσθέτουμε τα αυγά, το σκόρδο, το μαϊντανό, το θυμάρι, το καρότο, τη ντομάτα και αλατοπιπερώνουμε. Ζυμώνουμε πολύ καλά, μέχρι να αφρατέψει ο κιμάς καλά. Χωρίζουμε τον κιμά σε 2 μέρη και πλάθουμε σε 2 ρολά. Τα τυλίγουμε σε λαδόκολλα και τα ψήνουμε για 1 ώρα στους 190°C σε αντιστάσεις. Αφήνουμε να κρυ-

ώσουν καλά. Ανοίγουμε τα φύλλα σφολιάτας. Ακουμπάμε κάθε ρολό πάνω στη σφολιάτα και με προσοχή το καλύπτουμε τελείως με τη σφολιάτα. Βρέχουμε με πινέλο και χτυπημένο αυγό τις ενώσεις για να κολλήσουν και αλείφουμε και τη σφολιάτα απέξω με το αυγό. Ψήνουμε στους 220°C σε αντιστάσεις για 35'-40', μέχρι η σφολιάτα να φουσκώσει και να ροδίσει. Σερβίρουμε σε φέτες με πράσινη σαλάτα σαν γεύμα ή κρύο σαν πίτα.







# Χωριάτικη πίτα με κιμά και πουρέ

*Μια χωριάτικη πίτα διαφορετική από τις άλλες που γνωρίζουμε. Χωρίς φύλλο και με τέτοια νοστιμιά που θα σας ξεμυαλίσει. Σερβίρεται σαν κυρίως φαγητό, ζεστό.*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- ¼ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 κλωνάρια σέλερι ψιλοκομμένα
- 3 καρότα ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 φλ. τσαγιού γάλα φρέσκο
- ½ φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 1 συσκευασία (400 γραμμ.) ντοματάρια ολόκληρα
- 2 δαφνόφυλλα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη

## Για τον πουρέ

- 1 κιλό πατάτες βρασμένες με τη φλούδα τους
- ½ φλ. τσαγιού φρέσκο γάλα χλιαρό
- ½ κ.γλ. μοσχοκάρυδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. βούτυρο



ΜΕΡΙΔΕΙ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
45΄

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
45΄

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι και ελάχιστο αλάτι για ν' αποβάλουν τα λαχανικά τα υγρά τους, σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά για 6'-7' να μαλακώσουν, αλλά όχι να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε το σκόρδο ολόκληρο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1'-2'. Τότε προσθέτουμε τον κιμά και σοτάρουμε μέχρι ο κιμάς να αλλάξει χρώμα, περίπου 6'-7'. Προσθέτουμε τα δαφνόφυλλα, τις ντομάτες και το κρασί. Αφήνουμε να βράσουν για 2'-3' σε δυνατή φωτιά. Τέλος προσθέτουμε το γάλα, που θα βοηθήσει το ραγού κιμά να μελώσει και θα του δώσει απίστευτη γεύση. Σκεπάζουμε και βράζουμε σε μέτρια

φωτιά, χωρίς να προσθέσουμε νερό, για 35'-40'. Στο τέλος θα έχει γίνει ο κιμάς μελωμένος και η σάλτσα πυκνή. Λαδώνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος ή ταρτιέρα κεραμική και πασπαλίζουμε με τη φρυγανιά. Αδειάζουμε το ραγού με τον κιμά. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τις πατάτες με τη φλούδα τους. Τις ξεφλουδίζουμε και τις πολτοποιούμε με κουτάλα ή πιρούνι. Προσθέτουμε το χλιαρό γάλα, το βούτυρο, το μοσχοκάρυδο, αλατοπίπερο, και ανακατεύουμε καλά. Αδειάζουμε τον πουρέ πάνω στον κιμά και ψήνουμε τη χωριάτικη πίτα στους 200°C σε αντιστάσεις για 15'. Χαμηλώνουμε στους 180°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 40', μέχρι να ροδίσει ο πουρές.







# Κιμαδόπιτα με πατάτες και αρακά

*Πλούσια γεύση, αποτελεί κυρίως γεύμα από μόνη της μια που συνδυάζει κρέας, λαχανικά και υδατάνθρακες. Απλά, απολαύστε την!*

## ΥΛΙΚΑ

### Για το φύλλο

- 400 γραμμ. αλεύρι σκληρό (για ψωμί) ■ 1 κ.γλ. αλάτι ■ 100 γραμμ. βούτυρο αγελαδινό κομμένο σε κομματάκια
- 100 γραμμ. μαργαρίνη κομμένη σε κομματάκια ■ 5-6 κ.σ. κρύο νερό
- 2 κ.σ. γάλα για την επάλειψη

### Για τη γέμιση

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο ■ 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο ■ 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη ■ 750 γραμμ. μοσχαρίσιο κιμά
- 2 κ.σ. αλεύρι ■  $\frac{3}{4}$  φλ. τσαγιού ζωμό κρέατος ή νερό ■ 2 κ.σ. χυμό ντομάτας ■ 2 μεγάλες πατάτες κομμένες σε μικρά καρέ
- 1 φλ. τσαγιού αρακά ■ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
40'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
50'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Για το φύλλο:** Σε ένα μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι με το αλάτι. Προσθέτουμε το βούτυρο και τη μαργαρίνη και με τα δάχτυλα ψιχουλιάζουμε το μείγμα. Λίγο λίγο ρίχνουμε το νερό και με τη λάμα ενός μαχαιριού ανακατεύουμε. Προσοχή, δεν ρίχνουμε μεμιάς όλο το νερό. Ίσως δεν το σηκώνει όλο. Όταν γύρω απ' τη λάμα του μαχαιριού η ζύμη φαίνεται να κολλάει, τότε με τα δάχτυλα τη μαζεύουμε και της δίνουμε σχήμα μπάλας. Την τυλίγουμε σε μεμβράνη και την αφήνουμε 15' στο ψυγείο. **Στο μεταξύ ετοιμάζουμε τη γέμιση:** Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι και βάζουμε το κρεμμύδι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο και τον κιμά και σοτάρουμε 5'-6', μέχρι να αλλάξει χρώμα. Πασπαλίζουμε με το

αλεύρι και ανακατεύουμε καλά για 2'-3'. Προσθέτουμε τη ντομάτα, τις πατάτες, τον αρακά και το ζωμό και σιγοβράζουμε για 10', μέχρι να δέσει η σάλτσα και να πυκνώσει καλά. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει λίγα λεπτά. Λαδώνουμε ένα τετράγωνο πυρίμαχο σκεύος. Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο. Ανοίγουμε φύλλο και το στρώνουμε στο σκεύος. Αδειάζουμε την κρύα γέμιση. Ανοίγουμε το δεύτερο φύλλο και καλύπτουμε την πίτα. Τσιμπάμε με τα δάχτυλα τις ενώσεις να κλείσουν και να κολλήσουν καλά. Με πινέλο αλείφουμε το γάλα στην επιφάνεια της πίτας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 190 με 200 °C σε αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, για 50', μέχρι να ροδίσει η πίτα.







# Μίνι κεφτεδάκια με σπαγγετίνι και σάλτσα ντομάτας

*Μια φανταστική μακαρονάδα που θα ξετρελάνει μικρούς και μεγάλους. Φτιάξτε μόλις γιατί ποτέ δεν είναι αρκετή!*

## ΥΛΙΚΑ

■ 500 γραμμ. σπαγγετίνι ■ 500 γραμμ. μοσχαρίσιο κιμά ■ 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι τριμμένο ■ 2 φέτες σταρένιο μπαγιάτικο ψωμί χωρίς την κόρα ■ 1 φλ. τσαγιού τριμμένη παρμεζάνα ■ ½ φλιτζ. τσαγιού φρέσκο γάλα ■ 1 αυγό ■ 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο ■ 2 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο ■ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Για την πλούσια σάλτσα ντομάτας

■ 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο ■ 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο ■ 1 σκελίδα σκόρδο ■ 600 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες (κονκασέ ή φρέσκες) ■ 1 κ.σ. βασιλικό φρέσκο ψιλοκομμένο ■ 1 κ.σ. δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο ■ 1 κ.γλ. θυμάρι αποξηραμένο ■ 1 κ.σ. ζάχαρη ■ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
20'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Για τη σάλτσα:** Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2'. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 2'. Βάζουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη, συμπληρώνουμε 1 φλ. τσαγιού νερό, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε τη σάλτσα για 10'. Σ' ένα μπολ ρίχνουμε το γάλα και μουλιάζουμε το ψωμί για 10'. Το στύβουμε και το ψιχουλιάζουμε σε λεκανίτσα. Προσθέτουμε και όλα τα υπόλοιπα υλικά, κιμά, κρεμμύδι, αυγό, τυρί, μαϊντανό, δυόσμο, αλάτι και πιπέρι. Ζυμώνουμε πολύ καλά τα υλικά. Πλάθουμε όσο πιο μικρά κεφτεδάκια γίνεται και χωρίς να τα τηγανίσου-

με τα ρίχνουμε στη σάλτσα που ήδη έχει βράσει για 10'. Προσθέτουμε και όλα τα μυρωδικά, βασιλικό, δυόσμο, θυμάρι, και δοκιμάζουμε μήπως χρειάζεται επιπλέον αλατοπίπερο. Σκεπάζουμε την αρωματική σάλτσα με τα κεφτεδάκια και σιγοβράζουμε για 15'. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα σπαγγέτι σε αλατισμένο νερό και 2' πριν το τέλος του βρασμού τους με τσιμπίδα όπως στάζουν τα ρίχνουμε στη σάλτσα με τα κεφτεδάκια. Αφήνουμε να πάρουν μία βράση σε δυνατή φωτιά για 2' με ξεσκέπαστη κατσαρόλα. Τα σερβίρουμε αμέσως σε βαθιά πιάτα και τρίβουμε τυρί.







# Νησιώτικοι κεφτέδες με μυρωδικά

*Λατρεμένα, πεντανόστιμα κεφτεδάκια· όλοι τούς έχουν αδυναμία, και δικαιολογημένα. Έτσι φτιάχνουμε στην Πάρο τους κεφτέδες και όταν τηγανίζονται μοσχομυρίζουν όλα τα γύρω σοκάκια.*

## ΥΛΙΚΑ

- 800 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο ή ανάμεικτο με χοιρινό
- 3 φέτες μπαγιάτικο ψωμί μουσκεμένο και στυμμένο
- 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια τριμμένα
- 1 ώριμη και σφιχτή ντομάτα τριμμένη
- 2 κ.σ. ξίδι από κρασί
- 3 κ.σ. ούζο
- 1 αυγό
- 1 κ.γλ. ρίγανη αποξηραμένη
- 1 κ.σ. βασιλικό φρέσκο ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο και αλεύρι για το τηγάνισμα



ΜΕΡΙΔΕΣ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
20'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη βάζουμε τον κιμά και τον περιχύνουμε με το ξίδι και το ούζο. Το ξίδι και το ούζο θα σπάσουν τις ίνες του κιμά και θα αφρατέψουν τα κεφτεδάκια. Κάνουμε μια λακούβα στον κιμά και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ψωμί μουσκεμένο και τριμμένο. Τρίβουμε τα κρεμμύδια πάνω στον κιμά γιατί χρειαζόμαστε τα υγρά τους στη ζύμη. Τρίβουμε και τη ντομάτα, σπάμε το αυγό, προσθέτουμε τα μυρωδικά και αλατοπιπερώνουμε. Ζυμώνουμε πάρα πολύ καλά το μείγμα του κιμά, μέχρι να μην έχει πια σβόλους και να έχει αφρατέψει καλά. Σκεπάζουμε και αφήνουμε

τον κιμά στο ψυγείο το λιγότερο 30'. Όσο παραπάνω τον αφήσουμε τόσο πιο ωραία θα μοσχοβολάνε οι κεφτέδες. Πλάθουμε μεγάλους κεφτέδες (βουτάμε τα χέρια σε ούζο για να μην κολλάει ο κιμάς) και τους πατάμε να γίνουν πλακέ ανάμεσα στις παλάμες. Τους αλευρώνουμε, τους τινάζουμε να φύγει το περιττό αλεύρι και τους τηγανίζουμε, πάντα σε ελαιόλαδο, για περίπου 3' από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν. Τους αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν και τους σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές και χωριάτικη σαλάτα.







# Πεντανόστιμο ρολό με πλούσια σάλτσα

*Μία πραγματικά σπουδαία και πεντανόστιμη συνταγή που θα ενθουσιάσει την οικογένεια και τους καλεσμένους σας.*

## ΥΛΙΚΑ

### Για το ρολό

- 2 κιλά ανάμεικτο χοιρινό και μοσχαρίσιο κιμά
- 3 κρεμμύδια τριμμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες ώριμες και σφιχτές, τριμμένες
- 200 γραμμ. ασπρομανίταρα πολύ ψιλοκομμένα
- 1½ φλ. τσαγιού φρυγανιά
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- ½ κ.γλ. μπαχάρι σκόνη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 6 πατάτες (προαιρετικά)

### Για τη σάλτσα

- 2 λίτρα ζωμό κρέατος, σπιτικό ή εμπορίου
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 γεμάτες κ.σ. αλεύρι επιπλέον για το δέσιμο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη τοποθετούμε όλα τα υλικά για το ρολό και τα ζυμώνουμε πολύ καλά για αρκετή ώρα, μέχρι να αφρατέψει καλά το μείγμα. Το αφήνουμε να σταθεί σκεπασμένο στο ψυγείο, να ενωθούν οι γεύσεις. Πλάθουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο ρολό και το τοποθετούμε σε μακρόστενο ταψί βαθύ. Αν θέλουμε κόβουμε πατάτες κυδωνάτες και τις βάζουμε στο ταψί. Σε μια κατσαρόλα ή μπολ ανακατεύουμε το ζωμό, τον πελτέ και το ελαιόλαδο. Περιχύνουμε το ρολό. Ψήνουμε στους 180°C σε αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, για 1 ώρα και 30'. Αν αρχίσει να αρπάζει γρήγορα



ΜΕΡΙΔΕΣ

8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ &amp; 30'

το ρολό από πάνω, το καλύπτουμε με λαδόκολλα ή αλουμινόχαρτο. Αφού ψηθεί το ρολό στραγγίζουμε τα υγρά του ταψιού σε κανάτα. Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα το ¼ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο και σοτάρουμε το αλεύρι για 3'-4', να σκουρύνει ελαφρά, πάντα ανακατεύοντας με σύρμα. Λίγο λίγο προσθέτουμε τη σάλτσα από το ρολό και ανακατεύοντας αφήνουμε να δέσει για λίγα λεπτά και να πυκνώσει. Δοκιμάζουμε μήπως χρειάζεται αλατοπίπερο. Κόβουμε το ρολό σε χοντρές φέτες σε πιατέλα. Αραδιάζουμε δίπλα τις πατάτες και περιχύνουμε με την πλούσια σάλτσα.







# Σπιτικά χάμπουργκερ με αφράτα ψωμάκια

*Ζουμερά χάμπουργκερ με αφράτα σπιτικά ψωμάκια. Είμαι σίγουρη πως τα παιδιά σας θα ξετρελαθούν από τη νοστιμιά τους. Το ίδιο και εσείς!*

## ΥΛΙΚΑ

### Για τα χάμπουργκερ

- 1.200 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1 φλ. τσαγιού νερό ή ζωμό κρέατος
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο για το σοτάρισμα

### Για τα αφράτα ψωμάκια

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 700 γραμμ. χλιαρό γάλα
- 2 φακελάκια ξερή μαγιά
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. αλάτι
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- λίγο σουσάμι



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**Για τα ψωμάκια:** Σε λεκάνη κοσκινίζουμε το αλεύρι, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το γάλα. Ανακατεύουμε με κουτάλι. Λίγο λίγο ρίχνουμε το γάλα και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει απ' τα τοιχώματα και να μην κολλάει στα χέρια. Αν κολλάει, πασπαλίζουμε λίγο αλεύρι. Αφήνουμε το ζυμάρι σε μπολ, καλά σκεπασμένο για να μην πετριάσει η ζύμη, να διπλασιαστεί σε όγκο, περίπου 1 ώρα. Αφού φουσκώσει η ζύμη την αδειάζουμε στον πάγκο εργασίας. Τη ζυμώνουμε απαλά. Τη χωρίζουμε σε 6 κομμάτια όμοια. Πλάθουμε κάθε κομμάτι σε στρογγυλό ψωμάκι. Αλευρώνουμε λαμαρίνα (ή στρώνουμε λαδόκολλα), αραδιάζουμε τα ψωμάκια, τα σκεπάζουμε με πετσέτα και τα αφήνουμε πάλι να διπλασιαστούν σε όγκο περίπου 40'. Τότε τα ραντίζουμε με νερό με τα δάχτυλα, πασπαλίζουμε με σουσάμι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C σε αντιστάσεις για περίπου 45' μέχρι να ροδίσουν.

**Για τα χάμπουργκερ:** Σε 2 κ.σ. σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια για 10' σε πολύ χαμηλή φωτιά να γίνουν διάφανα. Προσοχή, να μην πάρουν χρώμα. Τ' αφήνουμε λίγο να κρυώσουν. Σε μπολ βάζουμε όλα τα υλικά, κιμά, σοταρισμένο κρεμμύδι, νερό, ελαιόλαδο, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι. Ζυμώνουμε πολύ καλά ν' αφρατέψει ο κιμάς και ν' αλλάξει χρώμα απ' το ζύμωμα. Μπορούμε να τα ζυμώσουμε και στο μίξερ. Όσο πιο πολύ τα ζυμώσουμε τόσο πιο αφράτα θα γίνουν. Χωρίζουμε τον κιμά σε 6 μέρη και πλάθουμε μεγάλα μπέργκερ. Τα ψήνουμε σε αντικολητικό τηγάνι για 4' από κάθε πλευρά ή τα αραδιάζουμε σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και τα ψήνουμε στους 200°C για 15'-20'. Ανοίγουμε κάθε ψωμάκι οριζόντια και γεμίζουμε με 1 μπέργκερ και ό,τι λαχανικό μας αρέσει, μαρούλι, κρεμμύδι, ντομάτα. Αν θέλουμε, βάζουμε και μια φέτα κίτρινο τυρί το οποίο θα λιώσει με τη θερμοκρασία του μπέργκερ.







# Αφράτα μπιφτέκια με πατάτες φούρνου

*Αγαπημένο φαγητό για όλη την οικογένεια. Αφράτα, μαλακά μπιφτέκια με μελωμένες πατάτες. Σκέφτεστε τίποτα καλύτερο;*

## ΥΛΙΚΑ

### Για τα μπιφτέκια

- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- 2 ντομάτες τριμμένες
- 3 φέτες μπαγιάτικο ψωμί μουσκεμένο
- 2 κ.σ. ξίδι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για τις πατάτες φούρνου

- 8 πατάτες
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 2 λεμόνια (χυμός)
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 φλ. τσαγιού νερό
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5-6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
1 ΩΡΑ & 30'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κυδωνάτες ή σε χοντρές φέτες. Τις βάζουμε σε μπολ και προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από το νερό. Τις ανακατεύουμε πολύ καλά να λαδωθούν παντού. Τις αδειάζουμε σε ταψί καθώς και όλα τα υγρά που υπάρχουν στο μπολ. Περιχύνουμε με το νερό και ψήνουμε στους 200°C για 1 ώρα σκεπασμένες, μέχρι να μαλακώσουν. Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε τα μπιφτέκια. Βάζουμε τον κιμά σε μπολ, τρίβουμε τα κρεμμύδια

και τις ντομάτες μέσα στον κιμά γιατί χρειαζόμαστε όλα τα υγρά τους. Στραγγίζουμε το ψωμί και το ψιχουλιάζουμε στον κιμά. Προσθέτουμε τη ρίγανη, το αλατοπίπερο, το ξίδι και το ελαιόλαδο. Ζυμώνουμε πολύ καλά για ν' αφρατέψει το μείγμα καλά. Αν είναι σφιχτό, ραντίζουμε με λίγο νερό. Πλάθουμε σε 10 ή 12 κομμάτια και τα αραδιάζουμε πάνω στις ήδη ψημένες πατάτες. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 30' αφαιρώντας το αλουμινόχαρτο.







# Κεμπάπ με σπιτικές πίτες

*Πεντανόστιμα κεμπάπ με φανταστικές πίτες. Ετοιμάστε τα και καλέστε κόσμο για κυριακάτικο μεσημεριανό. Μόνο πολλαπλασιάστε τη συνταγή γιατί δεν θα προλαβαίνετε να ψήνετε.*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά αρνίσιο ή ανάμεικτο αρνί και μοσχάρι
- 2 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα
- 1 πιπεριά Φλωρίνης καθαρισμένη και αλεσμένη
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. ξίδι
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- ½ φλ. τσαγιού νερό
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 1 κ.σ. κόκκινο πιπέρι καυτερό (καγέν)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Για τις σπιτικές πίτες

- ½ κιλό αλεύρι
- ½ φακελάκι ξηρή μαγιά
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- περίπου 1½ ποτήρι χλιαρό νερό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα ζυμώσουμε το μείγμα για κεμπάπ στο γάντζο του μίξερ για πιο αφράτο αποτέλεσμα. Τοποθετούμε στον κάδο τον κιμά τα κρεμμύδια, την πιπεριά, το μαϊντανό, το ξίδι, το ελαιόλαδο, την πάπρικα, το καγέν, το αλατοπίπερο και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Λίγο λίγο ρίχνουμε και το νερό. Ζυμώνουμε για 8'-10' συνεχώς μέχρι ν' ασπρίσει ο κιμάς από το ζύμωμα. Τον βάζουμε σε μπολ, σκεπάζουμε και αφήνουμε να σταθεί για 2 ώρες στο ψυγείο. Στο μεταξύ φτιάχνουμε τις πίτες. Σε μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι, προσθέτουμε και όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το νερό. Ανακατεύουμε και λίγο λίγο ρίχνουμε το νερό μέχρι η ζύμη να μαζευτεί σε μπάλα και να μην κολλάει στα χέρια. Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη σε μπολ να διπλασιαστεί σε όγκο για περίπου

1 ώρα. Τότε την ξαναζυμώνουμε και παίρνουμε ένα κομμάτι ζύμη στο χέρι μας και ανάμεσα στις παλάμες το ανοίγουμε σε πίτα (πίτα για σουβλάκι). Έχουμε ζεστάνει αντικολλητικό τηγάνι και σε μέτρια θερμοκρασία, χωρίς λιπαρή ουσία, ψήνουμε κάθε πίτα για 3'-4' από κάθε πλευρά. Μπορούμε να τις ψήσουμε και στη σχάρα. Εάν έχουμε σουβλιά για κεμπάπ (πλακέ) ντύνουμε κάθε σουβλά με κιμά δίνοντας μακρόστενο και πλακέ σχήμα. Τα ψήνουμε στη σχάρα, για 8'-10' κάθε πλευρά. Σερβίρουμε τα κεμπάπ με κομμένες πίτες στα 4, με φέτες ψητής ντομάτας, ροδέλες κρεμμυδιού και πασπαλίζουμε με πάπρικα. Προσωπικά με τρελαίνει αυτή η γεύση με γιαούρτι. Οπότε σερβίρετε και ένα μπολ με γιαούρτι γιατί είναι ο τέλειος συνδυασμός.

ΜΕΡΙΔΕΣ  
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
2 ΩΡΕΣ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
15'









# Σμυρναίικα σουτζουκάκια γεμιστά

*Μία πραγματικά πεντανόστιμη συνταγή. Προτιμήστε να τα φτιάξετε μεσημέρι, γιατί σίγουρα θα καταναλώσετε αρκετά και θα βαρύνετε. Είναι από τις συνταγές που λέμε μπουκιά και συχώριο!*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- ½ φλ. φρυγανιά
- 4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 4 κ.σ. μαυροδάφνη και λίγο έξτρα για το πλάσιμο
- 2 αυγά
- 1 κ.σ. κύμινο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## Για τη γέμιση

- 1 φλ. τσαγιού τρίμματα φέτας
- 1 φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

## Για τη σάλτσα

- 1 κιλό ντομάτες τριμμένες
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 πρέζα ζάχαρη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

30'

ΧΡΟΝΟΣ ΒΡΑΣΙΜΟΥ

10'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά για τα σουτζουκάκια σε μπολ και τα ζυμώνουμε πολύ καλά. Αν τ' αφήσουμε να σταθούν για λίγο στο ψυγείο θα γίνουν τέλεια. Ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης. Πλάθουμε πλατιά σουτζουκάκια και βάζουμε λίγη γέμιση μ' ένα κουταλάκι. Κλείνουμε τριγύρω. Αν κολλάει ο κιμάς στα χέρια βουτάμε τις παλάμες

στη μαυροδάφνη και συνεχίζουμε το πλάσιμο. Τα ροδίζουμε για λίγα λεπτά στο τηγάνι. Βάζουμε όλα τα υλικά της σάλτσας σε κατσαρόλα και βράζουμε για 10'-15' μέχρι να δέσει. Αφού βράσει και δέσει η σάλτσα, ρίχνουμε μέσα τα σουτζουκάκια και τ' αφήνουμε να πάρουν 2-3 βράσεις για 10'. Τα σερβίρουμε με πιλάφι.







# Κανελόνια με κιμά και κρέμα

*Πραγματικά μία πεντανόστιμη συνταγή, ίσως όχι τόσο απλή στην παρασκευή της, αλλά σίγουρα θα καταπλήξει αυτούς που θα τη γευτούν.*

## ΥΛΙΚΑ

- 24 κανελόνια
- 2 φλ. απλή σάλτσα ντομάτας

## Για τη γέμιση

- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο δύο φορές περασμένο
- 4 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φλ. τσαγιού τριμμένη ντομάτα
- ½ ξύλο κανέλας
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- ¼ φλ. τσαγιού κονιάκ
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 φλ. τσαγιού παρμεζάνα τριμμένη
- 2 αυγά χτυπημένα

## Για την κρέμα

- 1 λίτρο ζεστό γάλα
- 100 γραμμ. βούτυρο
- 100 γραμμ. αλεύρι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο ελαιόλαδο ροδίζουμε τον κιμά για 7-8 ν' αλλάξει χρώμα καλά. Προσθέτουμε σκόρδο, κρεμμύδι και τα μυρωδικά. Αφήνουμε να μαραθούν για λίγα λεπτά και σβήνουμε με το κονιάκ. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε να σιγοβράσει για 20' μέχρι να πει τα υγρά και να μείνει στεγνός ο κιμάς. Αφήνουμε να κρυώσει. Τότε προσθέτουμε τα αυγά και την παρμεζάνα. Ανακατεύουμε πολύ καλά. Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε την κρέμα. Λιώνουμε σε κατσαρόλα το βούτυρο και σοτάρουμε για 1'



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

25'

το αλεύρι. Αποσύρουμε απ' τη φωτιά και προσθέτουμε το ½ γάλα ανακατεύοντας με σύρμα. Ξαναβάζουμε στη φωτιά. Προσθέτουμε το υπόλοιπο γάλα, το αλάτι και το μοσχοκάρυδο. Ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η κρέμα. Ρίχνουμε 2 κουταλιές κρέμα στο ταψί. Γεμίζουμε με κουτάλι τα κανελόνια και τ' ακουμπάμε στην κρέμα. Περιχύνουμε με τη σάλτσα ντομάτας τα κανελόνια και τέλος με την κρέμα. Ψήνουμε στους 180°C για 25' σκεπασμένα. Προς το τέλος αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο να ροδίσει η κρέμα.







# Χωριάτικη μακαρονάδα με αρνίσιο κιμά και φέτα

*Μία μακαρονάδα πλούσια στη γεύση και χορταστική. Μπορούμε αντί για κιμά να ψιλοκόψουμε με δύο μαχαίρια το κρέας σαν χοντροκομμένο κιμά.*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. σπαγγετίνι
- 600 γραμμ. αρνίσιο κιμά, μία φορά περασμένο
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 6 ασπρομανιτάρια ψιλοκομμένα
- ½ κ.γλ. θυμάρι ξηρό ή 1 κλαδάκι φρέσκο
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 φλ. τσαγιού κόκκινο κρασί
- 800 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες φρέσκες ή κονκασέ
- 1 πρέζα ζάχαρη
- ½ φλ. τσαγιού γάλα
- 1½ φλ. τσαγιού τρίμματα φέτας
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΒΡΑΣΙΜΟΥ

40'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά. Σοτάρουμε μαζί κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια για 6'-7'. Σπρώχνουμε το σοταρισμένο μείγμα στα πλάγια και αφήνουμε κενό στο κέντρο της κατσαρόλας. Προσθέτουμε εκεί τον κιμά. Δυναμώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε το θυμάρι και το δαφνόφυλλο. Κατά διαστήματα ανακατεύουμε μέχρι να αλλάξει χρώμα ο κιμάς. Αφού πιει τα υγρά του σβήνουμε με το κρασί. Αφού εξατμιστεί το αλ-

κούλ προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, ντομάτες, γάλα, ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι. Ανακατεύουμε. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 30'. Εν τω μεταξύ βράζουμε τα ζυμαρικά, τα στραγγίζουμε και τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε 2 κουταλιές απ' τον κιμά και το 1 φλ. τσαγιού φέτα. Ανακατεύουμε καλά. Τα σερβίρουμε σε πιατέλα περιχύνοντας με την υπόλοιπη σάλτσα και πασπαλίζοντας με την υπόλοιπη φέτα (½ φλ.).







# Μπουρέκια με κιμά

*Τραγανά μπουρεκάκια με πεντανόστιμη γέμιση που γλυκαίνει απ' το κρεμμύδι και το πράσο και νοστιμίζει με την πικάντικη γραβιέρα. Όπου και να τα σερβίρετε, θα γίνουν ανάρπαστα.*

## ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο χωριάτικο φύλλο για πίτες ή κρούστας
- 750 γραμμ. μοσχαρίσιο κιμά
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμύδια σε πολύ λεπτές φέτες
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1/3 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 2 φλ. τσαγιού γραβιέρα πικάντικη
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
32 ΚΟΜΜΑΤΙΑ  
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
30'  
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
30'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε φαρδιά κατσαρόλα στο ελαιόλαδο σοτάρουμε τον κιμά ν' αλλάξει χρώμα για 6'-7'. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το πράσο να μαραθούν για 6'-7'. Σβήνουμε με το κρασί, χαμηλώνουμε τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Αφήνουμε τον κιμά να σιγοβράσει μέχρι να πιει όλα τα υγρά του, περίπου 20'. Τέλος προσθέτουμε τα μυρωδικά και τη γραβιέρα. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να κρυώσει.

Κόβουμε τα φύλλα στα τέσσερα. Λαδώνουμε με πινέλο. Με κουτάλι βάζουμε κατά μήκος του φύλλου τη γέμιση και ρολάρουμε σε φλογέρα. Τ' αραδιάζουμε σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα. Τα αλείφουμε με ελαιόλαδο και τα ψήνουμε στους 180°C για περίπου 30', μέχρι να ροδίσουν καλά.

**Εναλλακτικά:** Μπορούμε και να τα τηγανίσουμε αν θέλουμε.



# Μπιφτέκια κηπουρού

*Πανεύκολα, πεντανόστιμα και πάνω απ' όλα με ελάχιστες θερμίδες. Επειδή τα παιδιά αγαπούν τα μπιφτέκια αλλά γκρινιάζουν με τα λαχανικά, να ένας έξυπνος τρόπος να καταναλώνουν και λαχανικά χωρίς γκρίνιες.*



## ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 2 καρότα τριμμένα
- 2 κολοκύθια τριμμένα (το πράσινο μέρος)
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- ½ φλ. τσαγιού φρυγανιά
- 2 αυγά
- 1/3 φλ. τσαγιού ξίδι από κρασί
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
5 ΚΟΜΜΑΤΙΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

10'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά και περιχύνουμε με το ξίδι. Τρίβουμε τα λαχανικά, προσθέτουμε τα μυρωδικά και τη φρυγανιά, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τα αυγά. Ζυμώνουμε για αρκετή ώρα τον κιμά μέχρι σχεδόν ν' αλλάξει χρώμα. Αφήνουμε τον κιμά σκεπασμένο στο

ψυγείο για 30'. Πλάθουμε 5 μεγάλα μπιφτέκια και τα πατάμε ελαφρά στις παλάμες να πλατύνουν. Ζεσταίνουμε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λιπαρή ουσία και ψήνουμε τα μπιφτέκια 5' από κάθε πλευρά. Σερβίρουμε με μανιτάρια σοτέ και πράσινη σαλάτα.



# Ρεβιθάδα με κιμά

*Όσπρια με κρέας: ένας συνδυασμός καταπληκτικός! Αφήστε τα ρεβίθια να χυλώσουν μέσα στη σάλτσα του κιμά. Σερβίρετε κάθε μερίδα με μία κουταλιά γιαούρτι. Απλά, τέλειο!*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. ρεβίθια
- 500 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο, μία φορά περασμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ολόκληρο
- 2 κρεμμύδια ξερά κομμένα σε φέτες
- 1 καρότο τριμμένο
- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 400 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 δαφνόφυλλο
- 1/3 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από την προηγούμενη ημέρα μουσκεύουμε τα ρεβίθια σε μπόλικο νερό με 1 κουταλιά σόδα. Την επομένη στραγγίζουμε και ξεπλένουμε πολύ καλά. Στο ½ ελαιόλαδο (από το συνολικό) σοτάρουμε τον κιμά για 5'-6'. Δεν ανακατεύουμε συνέχεια. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το καρότο τριμμένο να μααραθούν για 4'-5'. Σβήνουμε με το κρασί. Αφού εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τα ρεβίθια, τις ντομάτες,

το δαφνόφυλλο και νερό, ίσα που να σκεπάζει τα υλικά. Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν σκεπασμένα μέχρι να χυλώσουν τα ρεβίθια και να μείνει το φαγητό σχεδόν μόνο με το λάδι του. Τέλος, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και αν θέλουμε ρίχνουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό. Αφήνουμε να πάρει μια βράση το φαγητό. Τα σερβίρουμε με 1 κ.σ. γιαούρτι από πάνω.



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

